

## 5 Tipps zum Umgang mit sozialer Angst

### 1. Hilfreiche Gedanken

Es gibt Gedanken, die uns helfen mutiger zu sein:

- Frag dich, ob deine Gedanken der Wirklichkeit entsprechen und ob sie dir wirklich dabei helfen, dass zu tun was du möchtest.
- Denk daran, was du schon alles geschafft hast, was dir gut tut oder was du gerne machst.
- Denk daran, dass du nicht alleine bist!

### 2. Wissen über die Angst

Je besser du die Angst kennst, also weißt wovor, wann und wieso du Angst hast, desto besser kannst du mit der Angst umgehen.

### 3. Sich der Angst stellen!

Wichtig ist es auch, mal Dinge zu tun vor denen man eigentlich Angst hat. Fang am besten mit kleinen Dingen an, die dir nicht ganz so viel Angst machen, denn so lernst du, dass viele Situationen doch gar nicht so schlimm sind wie du denkst.

### 4. Zeig Verständnis!

Du kannst anderen helfen, die Angst in solchen Situationen haben, in dem du nett zu ihnen bist und ihnen zeigst, dass es nicht schlimm ist mal nervös zu sein oder einen Fehler zu machen.

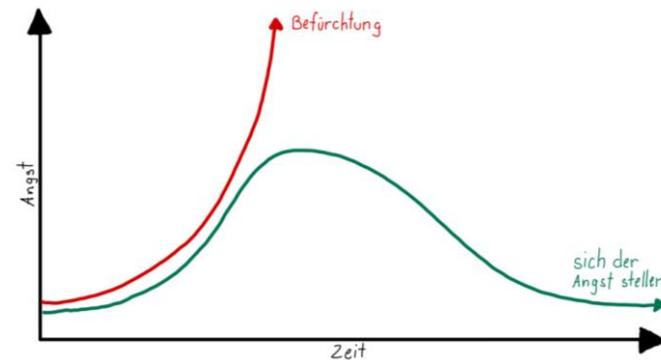
### 5. Wenn nichts mehr hilft, such dir professionelle Hilfe!

Wenn du merkst, dass es gar nicht mehr besser wirst, wende dich an einen Psychotherapeuten/ eine Psychotherapeutin oder eine Beratungsstelle. Sie können dir dabei helfen, deine Angst zu überwinden. Alternativ kannst du dich auch an eine Person deines Vertrauens wenden und diese bitten, dich bei der Suche zu unterstützen.

**Nummer gegen Kummer: 116 111**

## Die Angstkurve

Es ist wichtig, dass man der Angst die Stirn bietet. Die Angstkurve in der Grafik zeigt, dass die Angst, die man wirklich hat, viel weniger schlimm ist, als die Befürchtung, die man über die Stärke der Angst hat. Es ist also wichtig, die beängstigende Situation nicht nur zu ertragen, sondern die Angst auch dabei zu beobachten, wie sie tatsächlich immer weniger wird.



### Von wem ist dieser Flyer?

Philipps-Universität Marburg in Kooperation mit der Elisabeth Schule Marburg  
Fachbereich Psychologie  
Projekt „Living Library“  
Dr. Dipl.-Psych. Mira-Lynn Chavanon  
Елена Чудова, Sophie Wormsbächer und Vivien Nowack

# Soziale Ängste

## Was ist soziale Angst?

Erinnere dich an Mia: Kinder mit sozialen Ängsten können sich vor ganz verschiedenen **Situationen** fürchten. Zum Beispiel davor:

- mit fremden Leuten zu sprechen
- ein Gespräch zu beginnen
- vor Publikum zu sprechen/Referate zu halten
- zu telefonieren
- auf Partys zu gehen

Die **Gründe**, warum sich Kinder oder Jugendliche vor solchen Situationen fürchten, können ganz unterschiedlich sein. Aber oft haben sie Angst:

- von anderen beurteilt zu werden
- etwas zu tun oder zu sagen
- dass Andere sich über sie lustig machen
- im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen

Dabei ist es auch mal ganz normal, in sozialen Situationen nervös oder aufgeregt zu sein. Aber soziale Angst kann auch zum Problem werden und zwar dann, wenn man Dinge nicht mehr machen kann, die man eigentlich gerne tun würde und man Situationen vermeidet, vor denen man Angst hat. Oder wenn man sich wegen der Angst traurig oder einsam fühlt.

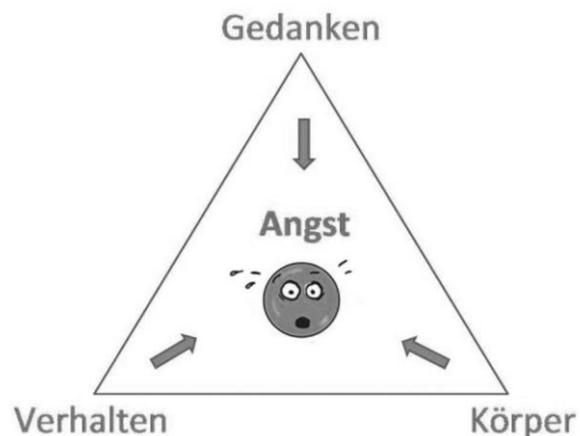


## Wie fühlt sich soziale Angst an?



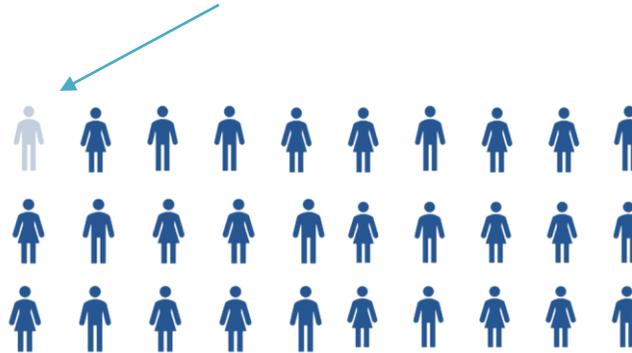
Angst zeigt sich im **Körper**, in den **Gedanken** und vor allem im **Verhalten**: Kinder und Jugendliche mit sozialer Angst vermeiden oft, sich Situationen zu stellen, vor denen sie sich fürchten. Das hilft vielleicht kurzfristig, aber langfristig kann man die Angst so nicht besiegen.

## Der Angstkreislauf



## Wie häufig kommt soziale Angst vor?

Ungefähr 2-3 % aller Kinder und Jugendlichen haben soziale Ängste. Das entspricht also ungefähr einer Person in einer Klasse.



## Wie entsteht soziale Angst?

Es gibt viele verschiedene Ursachen für soziale Ängste, die bei jeder Person unterschiedlich sein können. Manche Personen haben z.B. eine Veranlagung der Gene für mehr Ängstlichkeit, andere haben schlechte Erfahrungen in ihrer Vergangenheit gemacht. Manche Personen sind aber z.B. auch ängstlich, weil sie sich das ängstliche Verhalten bei ihren Eltern oder Freunden abgeguckt haben. Es gibt also ganz viele verschiedene und individuelle Ursachen für die Entstehung von sozialen Ängsten.

## Kann Angst auch manchmal wichtig sein?

Angst hilft uns manchmal auch, indem sie uns ganz automatisch wissen lässt, was wir in bestimmten Situationen tun sollten und was vielleicht zu gefährlich für uns ist. Für unsere Vorfahren in der Steinzeit war die Angst wichtig, damit sie schnell vor gefährlichen Tieren weg rennen konnten und nicht gefressen wurden. Auch die soziale Angst kannten unsere Vorfahren schon: Für sie war die Anerkennung der anderen Gruppenmitglieder genauso wichtig zum Überleben wie Nahrung. Deswegen hatten auch sie damals vielleicht schon Angst, ins Fettnäpfchen zu treten oder jemanden zu verärgern, da ihnen der Ausschluss aus der Gruppe drohte.



## Wann hat man zu viel soziale Angst?

- Wenn soziale Situationen (Referat halten, Gespräch, Telefonieren, Bewertungen) fast immer sehr viel Angst auslösen
- Wenn beängstigende soziale Situationen vermieden werden oder nur mit großer Angst ertragen werden
- Wenn Angstmenge im Verhältnis zur Bedrohung zu groß ist
- wenn die Person unter der sozialen Angst so sehr leidet, dass sie Dinge, die sie eigentlich gerne macht, nicht mehr machen kann